సాక్షి గుంటూరు

శనివారం । 16 । సెప్టెంబర్ । 2023



ఆరోగ్య సురక్ష బుక్‌లెట్స్ పంపిణీ

గుంటూరు మెడికల్ : జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం టోకెన్ బుక్ లెట్స్‌ను డీఎంహెచ్‌ఓ శ్రావణ్‌బాబు తన కార్యాలయంలో పంపిణీ చేశారు.



సాగునీటి సమాచారం

తాడేపల్లిరూరల్ (దుగ్గిరాల) : కృష్ణా పశ్చిమ ప్రధాన కాలువకు సీతానగరం వద్ద శుక్రవారం 2618 క్యూసెక్కులు విడుదల చేశారు.



మట్టి ప్రతిమల పంపిణీ

గుంటూరు లీగల్: మట్టి గణపతి ప్రతిమల పంపిణీ ప్రశంసనీయమని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి వై.వి.ఎస్.బి.జి. పార్థసారథి చెప్పారు. కోర్టు ప్రాంగణంలో ప్రతిమలను పంపిణీ చేశారు.

న్యూస్‌రీల్

వైఎస్సార్ సీపీ జేసీఎస్ కో–ఆర్డినేటర్ల నియామకం

పట్నంబజారు(గుంటూరు ఈస్ట్): వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు గుంటూరు జిల్లా జేసీఎస్ కో–ఆర్డినేటర్లుగా అన్నవరపు కృష్ణచైతన్య, టివి రమణరెడ్డిలను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి.

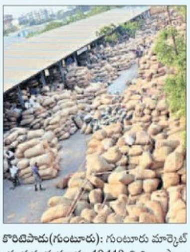
20న మినీ జాబ్ మేళా

చీరాల టౌన్: మండలంలోని ఈపురుపాలెం గ్రామంలోని ఎస్‌కేబీఎం ఐటీఐ కళాశాలలో ఈనెల 20న ఆంధ్రప్రదేశ్ నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మినీ జాబ్ మేళాను నిర్వహిస్తున్నామని జిల్లా నైపుణ్యాభివృద్ధి అధికారి ఈ.తమ్మాజీ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మినీ జాబ్ మేళాకు ప్రముఖ కంపెనీలు హాజరవుతున్నాయని పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియెట్ , డిగ్రీ, డిప్లమో, బీటెక్ చదివి 28 ఏళ్ల లోపు వయస్సు ఉన్న వారు తగిన ధ్రువీకరణ పత్రాలతో మేళాకు హాజరు కావాలన్నారు. వివరాలకు 99888 53335, 79814 44377 ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించాలని సూచించారు. జిల్లా పరిధిలోని అన్ని నియోజకవర్గాలకు చెందిన నిరుద్యోగులు జాబ్ మేళాను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.

లైంగిక దాడి కేసులో నిందితుడికి జైలు

చీరాల: బాలికకు మాయమాటలు చెప్పి లైంగిక దాడి చేసిన ఘటనలో నిందితుడికి పదేళ్ల కఠిన కారాగార శిక్షతోపాటు జరిమానా విధిస్తూ ఒంగోలు పోక్సో కోర్టు న్యాయమూర్తి ఎంఏ సోమశేఖర్ తీర్పును వెలువరించారు. టూటౌన్ పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. చీరాలలోని ఉజిలిపేటలో నివాసముంటూ పదోతరగతి చదువుతున్న బాలికను గత ఏడాది నవంబర్ 22న పేరాల మేరి క్రిస్టియన్‌పేటకు చెందిన గొర్రెముచ్చు చంద్రబాబు అలియాస్ కోటేశ్వరరావు బాలిక చదువుకుంటున్న పాఠశాలకు వెళ్లి వారి తల్లిదండ్రులు గొడవపడుతున్నారని అబద్ధం చెప్పాడు. ఆమెను చీరాలలోని ఎన్టీఆర్ నగర్‌లోని ఓ ఇంటికి తీసుకెళ్లి చంపేస్తానని బెదిరించి ఆమెపై లైంగిక దాడి చేసి అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. బాలిక తల్లికి విషయాన్ని చెప్పడంతో టూటౌన్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసింది. ఈ మేరకు టూటౌన్ సీఐ సోమశేఖర్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఎస్పీ వకుల్ జిందాల్ ఆదేశాల మేరకు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి నిందితుడిని నెలరోజుల్లో దర్యాప్తు చేసి తగిన ఆధారాలతో కోర్టులో చార్జిషీట్‌ను దాఖలు చేశారు. ఒంగోలు పోక్సో కోర్టులో విచారణ ప్రారంభమైన నాటి నుంచి డీఎస్పీ పి.ప్రసాదరావు సూచనలతో సీఐ సోమశేఖర్, మహిళా ఎస్సై చంద్రావతి, కోర్టు మానిటరింగ్ సిబ్బంది శ్రీనివాసరావు, వెంకటేశ్వర్లు సాక్షులను కోర్టులో న్యాయమూర్తి ముందు హాజరుపరిచారు. పీపీ వై.వెంకటేశ్వరరావు నిందితుడిపై నేరాన్ని సాక్ష్యాధారాలతో రుజువు చేయడంతో న్యాయమూర్తి ఎంఏ సోమశేఖర్ నిందితుడికి పదేళ్ల కఠిన కారాగార శిక్షతోపాటు రూ.5 వేల జరిమానా విధించారు.

యార్డులో 20,485 బస్తాల మిర్చి విక్రయం



కొరిటిపాడు(గుంటూరు): గుంటూరు మార్కెట్ యార్డుకు శుక్రవారం 18,113 మిర్చి బస్తాలు రాగా, గత నిల్వలతో కలిపి ఈ–నామ్ విధానం ద్వారా 20,485 బస్తాల అమ్మకాలు జరిగాయి. నాన్ ఏసీ కామన్ రకం 334, నంబర్–5, 273, 341, 4884, సూపర్–10 రకాల మిర్చి సగటు ధర రూ.10,500 నుంచి రూ.23,500 వరకు పలికింది. నాన్ ఏసీ ప్రత్యేక రకం తేజ, బాడిగ, దేవనూరు డీలక్స్ రకాల మిర్చి సగటు ధర రూ.9,500 నుంచి రూ.26,000 వరకు లభించింది. ఏసీ కామన్ రకం క్వింటాలుకు రూ.10,000 నుంచి రూ.22,500 వరకు పలికింది. ఏసీ ప్రత్యేక రకాలకు రూ.10,000 నుంచి 24,000 వరకు లభించింది. తాలు రకం రూ.5,000 నుంచి రూ.14,500 వరకు ధర పలికింది. అమ్మకాలు ముగిసే సమయానికి యార్డులో ఇంకా 9,274 బస్తాల మిర్చి నిల్వ ఉన్నట్లు యార్డు ఉన్నత శ్రేణి కార్యదర్శి ఐ.వెంకటేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు.

నిమ్మకాయల ధరలు

తెనాలిటౌన్: గుంటూరు జిల్లా తెనాలి మార్కెట్ యార్డులో శుక్రవారం క్వింటా నిమ్మకాయల కనిష్ఠ ధర రూ.4,000, గరిష్ఠ ధర రూ.6,000, మోడల్ ధర రూ.5,000 వరకు పలికింది.

అభూత కల్పన

అమరావతిలో మరో భూ కుంభకోణం

- కృష్ణానదిలో కలిసిన లంక అసైన్డ్ భూమికి పట్టా జరీబు ప్యాకేజ్
- రెవెన్యూ పాత రికార్డుల్లో మాత్రం లంక అసైన్డ్ భూమిగానే..
- ల్యాండ్ పూలింగ్‌కి ఇచ్చి పరిహారంగా ప్లాట్లు పొందిన టీడీపీ నేత
- రావాల్సిన దాని కన్నా 7,095 గజాలు అధికంగా హాంఫట్



కుంభకోణంలో కీలకపాత్ర పోషించిన అమరావతి జేఏసీ నేత బెజవాడ రమేష్ (సర్కిల్లోని వ్యక్తి)

సాక్షి ప్రతినిధి, గుంటూరు : అమరావతిలో మరో భూబాగోతం బట్టబయలైంది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో చంద్రబాబు, ఆయన పచ్చ గ్యాంగ్ ఎన్నో అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు. రాజధాని ముసుగులో భూ కుంభకోణాలకు తెరతీశారు. అన్ని పత్రాలూ సక్రమంగా ఉన్న రైతులు వివిధ సమస్యలపై కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగి సతమతమైతే టీడీపీ నేతలు మాత్రం కృష్ణానదిలో ఉన్న లంక అసైన్డ్ భూములనూ పట్టా జరీబుగా మార్చేసి లబ్ధి పొందారు. అప్పటి తహసీల్దార్(రిటైర్డ్) సుధీర్‌బాబు, మందడంకు చెందిన అమరావతి జేఏసీ కీలక నేత బెజవాడ రమేష్, ఒక రైతు కలిసి కృష్ణానదీ గర్భంలోని లంక అసైన్డ్ భూమిని పక్కా పథకం ప్రకారం పట్టా జరీబు భూమిగా మార్చేసి భారీ కుంభకోణానికి తెగబడ్డారు.

సీఆర్‌డీఏతో మూడు దఫాలుగా అగ్రిమెంట్

మందడంకు చెందిన మంగళగిరి గోపాలకృష్ణమూర్తి, లక్ష్మీదేవిలకు 581–3లో 6.2 ఎకరాలు, 581–4లో 1.7 ఎకరాల లంక అసైన్డ్ భూమి ఉంది. మొత్తం మీద 7.9 ఎకరాలను ల్యాండ్ పూలింగ్‌కు ఇచ్చారు. సీఆర్‌డీఏ వీరి భూమిని లంక అసైన్డ్‌గా గుర్తించి 7,110 గజాలు (అసైన్డ్ మెట్ట ప్యాకేజీ) వస్తుందని 2016లో తెలిపింది. కానీ అదే సీఆర్‌డీఏ 2019 మేలో సదరు రైతులకు 11,440 గజాలు వస్తుందని తెలిపింది. సాధారణంగా ఒక రైతుకు సీఆర్‌డీఏతో ఒకసారి మాత్రమే ఒప్పందం జరగాలి. కానీ సదరు రైతులు 2017 ఫిబ్రవరి, 2018 సెప్టెంబర్, 2019 మార్చిలో మొత్తం మూడుసార్లు అగ్రిమెంట్ చేసుకున్నారంటే రికార్డులను తారుమారు చేయడానికి ఎలా యత్నించారో అర్థమవుతోంది.

అధికారాన్ని అడ్డం పెట్టుకుని..

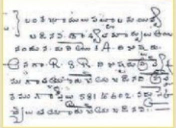
అమరావతి జేఏసీ కీలక నేత బెజవాడ రమేష్ సోదరుడు బెజవాడ నరేంద్ర (మాజీ జెడ్పీటీసీ, మాజీ మంత్రి నారాయణకు అనుచరుడు). అధికారాన్ని అడ్డంపెట్టుకుని రైతులతో ముందుగానే లోపాయికారి ఒప్పందం చేసుకుని లంక అసైన్డ్ భూములను పట్టా జరీబుగా మార్చే ప్లాన్‌కు బీజం వేశారు. అప్పటి తహసీల్దార్ సుధీర్‌బాబుకూ పెద్ద మొత్తంలో ముట్టజెప్పి ఆయన ద్వారా ఆ భూములకు పాసు పుస్తకాలు పుట్టించి 2016లో పట్టా భూములుగా వెబ్ ల్యాండ్‌లో మార్చాడు. అప్పటివరకు లంక అసైన్డ్ భూములుగా గుర్తించిన సీఆర్‌డీఏ తహసీల్దార్ సుధీర్‌బాబు నివేదికతో పట్టా జరీబుగా మార్చేసి 11,440 గజాలు మంజూరు చేశారు. ఈ తతంగంలో మధ్యవర్తిత్వం చేసిన బెజవాడ రమేష్ 3,540 గజాలు రైతు ద్వారా పొందాడు. అవి రమేష్, ఆయన కుటుంబ సభ్యుల పేరు మీదనే ఉన్నాయి. వాటి విలువ ప్రస్తుతం రూ.8.8 కోట్లపైచిలుకే. పాత రెవెన్యూ రికార్డుల్లో 581 నుంచి 602 వరకు లంక అసైన్డ్ భూమి అని స్పష్టంగా ఉంది. 1984–87 మధ్య అప్పటి ప్రభుత్వం కరణాలు, మునసబుల వ్యవస్థను రద్దు చేసి భూమిపై ఉన్న రైతులకు కలెక్టర్, సబ్ కలెక్టర్ల ద్వారా పాసుపుస్తకాలు జారీ చేశారు. 581–3, 581–4 ఉన్న రైతులకు పాసుపుస్తకాలు ఇవ్వలేదు. వీరు ఆక్రమణలో ఉన్నారని ఎన్‌క్రోచ్‌మెంట్ కిందకు వస్తుందని వారికి ఎటువంటి పత్రాలూ ఇవ్వలేదు. రైతు ఆక్రమిత భూమి అయితే ప్యాకేజీ కింద ఎకరాకు 550 గజాలు పరిహారంగా వస్తాయి. కౌలు నగదు రాదు.

మోసం ఇలా..

భూ సర్వే నంబర్లు :	581–3, 581–4
విస్తీర్ణం:	7.9 ఎకరాలు
పాత రికార్డుల ప్రకారం స్వభావం:	లంక అసైన్డ్
ఎన్‌క్రోచ్‌మెంట్ ద్వారా రైతుకు రావాల్సిన పరిహారం (స్థలం రూపేణా) :	4,345 గజాలు (విలువ సుమారు రూ.10.86 కోట్లు)
సీఆర్‌డీఏ కేటాయించినది :	11,440 గజాలు (విలువ సుమారు రూ.28.60 కోట్లు)
రావాల్సిన దాని కన్నా అదనంగా దోచేసినది :	7,095 గజాలు (విలువ సుమారు రూ.17.73 కోట్లు)
సీఆర్‌డీఏ నుంచి కౌలు రూపంలో దోచేసిన సొమ్ము :	సుమారు రూ.35 లక్షలు

అప్పటికే కృష్ణలో కలిసిన భూమి

మరో విస్తుబోయే విషయమేంటంటే సదరు రైతుల భూమి సీఆర్డీఏ ఒప్పందం నాటికే కృష్ణా నదిలో కొట్టుకుపోయిందని ఆ గ్రామస్తులు చెబుతున్నారు. నదిలో ఉన్న భూమి నిర్ధారణను కలెక్టర్, జేసీ నివేదికలు లేకుండా తహసీల్దార్ ఎలా చేశారనేది అంతుచిక్కని ప్రశ్న. చివరకు మండల సర్వేయర్ రిపోర్టు లేకుండానే తహసీల్దార్ పని కానిచ్చేశారు. ఈ తతంగంపై రైతులు ఎవరైనా ఫిర్యాదు చేసినా.. ఆరా తీసినా వారి వివరాలు.. ఫిర్యాదు చేసిన కాపీలను జేఏసీ నేత బెజవాడ రమేష్‌కు సీఆర్‌డీఏ కార్యాలయంలోని ఓ ఉద్యోగి చేరవేస్తున్నారని పలువురు చెబుతున్నారు.



581 నుంచి 602 వరకు ఉన్న లంక భూములు అసైన్డ్ అని స్పష్టంగా పేర్కొన్న పాత రికార్డు

466	SC	1.89	పట్టా	మెట్ట
581	1	0.36	ప్రభుత్వ భూమి	
581	2	0.59	లంక అసైన్	మెట్ట
581	3	6.2	లంక అసైన్	మెట్ట
581	4	1.73	లంక అసైన్	మెట్ట
581	5	0.59	లంక అసైన్	మెట్ట
581	6	0.59	లంక అసైన్	మెట్ట
581	7	0.59	లంక అసైన్	మెట్ట
581	8	0.43	లంక అసైన్	మెట్ట
582	1	0.35	ప్రభుత్వ భూమి	మెట్ట

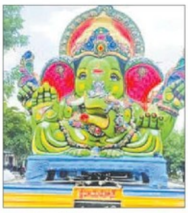
సీఆర్‌డీఏ 2016లో 581-3, 581-4 సర్వే నంబరులో ఉన్న భూమి లంక అసైన్డ్ మెట్ట అని గుర్తించిన వివరాలు



2019, మే13న పట్టా జరీబుగా మార్చి 11,440 గజాలు కేటాయించిన పత్రం

జై జై గణేశా

- వినాయక చవితి సందడి
- వివిధ రూపాల్లో గణనాథుల ప్రతిమల తయారీ
- పట్టణాలు, మండల కేంద్రాల్లో పండగ వాతావరణం
- చలువ పందిళ్లతో కోలాహలం
- రూ.5 వేల నుంచి రూ.లక్ష వరకు విగ్రహాల ధరలు



చవితి పందిరిలో కొలువుకు తరలిస్తున్న భారీ గణనాథ విగ్రహం

యడ్లపాడు: గణపతి నవరాత్రి వేడుకల కోలాహలం మొదలైంది. పట్టణాలు, గ్రామాల్లోని కూడళ్లలో చలువ పందిళ్లు వెలిశాయి. గణనాథుల కొలువుకు సుందరంగా ముస్తాబవుతున్నాయి. ఇప్పటికే పలుచోట్ల ఉత్సవ కమిటీలు రాట వేశాయి. మండపాల అలంకరణలో నిమగ్నమయ్యాయి. వివిధ రూపాల్లోని భారీ గణేశ్ విగ్రహాల ప్రతిష్ఠకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన కళాకారులు లంబోదరుడి విగ్రహాలను సుందరంగా తీర్చిదిద్ది తమ ప్రత్యేకతను చాటుతున్నారు. ఉత్సవ కమిటీల అభిరుచులకు అనుగుణంగా ప్రతిమలను అందంగా మలుస్తున్నారు. అడుగు ఎత్తు నుంచి 10 అడుగుల వరకు విగ్రహాలు రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. ఒక్కొక్క విగ్రహం వివిధ సైజుల్ని బట్టీ రూ.5 వేల నుంచి రూ.లక్ష వరకు ధర పలుకుతున్నాయి. గతేడాది కంటే విగ్రహాల ధరలు భారీగా పెరిగినట్లు కొనుగోలుదారులు చెబుతున్నారు. అన్ని ధరలూ పెరిగినందున ధర పెంచక తప్పలేదని కళాకారులు పేర్కొంటున్నారు.

కొనసాగుతున్న ఎస్‌ఐ అభ్యర్థుల దేహదారుఢ్య పరీక్షలు



అభ్యర్థి ఎత్తును స్వయంగా పరిశీలిస్తున్న గుంటూరు రేంజ్ ఐజీ పాలరాజు

నగరంపాలెం(గుంటూరు వెస్ట్): గుంటూరు పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో ఎస్‌ఐ అభ్యర్థుల దేహదారుఢ్య పరీక్షలు కొనసాగుతున్నాయి. గుంటూరు రేంజ్ ఐజీ జి.పాలరాజు, ప్రకాశం జిల్లా ఎస్పీ మల్లికగర్గ్ శుక్రవారం పరీక్షల నిర్వహణను పరిశీలించారు. పోలీస్ అధికారులకు గుంటూరు రేంజ్ ఐజీ పలు సూచనలు చేశారు. అభ్యర్థులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులూ తలెత్తకుండా పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం ఒకరిద్దరు అభ్యర్థుల ఎత్తును ఐజీ స్వయంగా పరిశీలించారు. తొలుత అభ్యర్థుల ఒరిజినల్/నకళ్ల ధ్రువీకరణ పత్రాలను పోలీస్ అధికారులు పరిశీలించారు. అనంతరం బయోమెట్రిక్, ఎత్తు, ఛాతీ కొలతలను నమోదు చేసుకున్నారు. 100, 1,600 మీటర్ల పరుగు, లాంగ్ జంప్ పోటీలు నిర్వహించారు. అర్హత సాధించేందుకు అభ్యర్థులు పోటీపడ్డారు. పురుష, మహిళా అభ్యర్థులు 1,230 మంది హాజరయ్యారు. శిక్షణ ఐపీఎస్‌లు అంకితసూరన్, పీకేసీలా, గుంటూరు తూర్పు ఏఎస్పీ ఎన్.షెల్కే, ఏఎస్పీ కె.సుప్రజ, పలువురు డీఎస్పీలు ఆర్‌ఐలు, సీఐలు, ఎస్‌ఐలు, మినిస్టీయల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

'కాపు' కాసే నేస్తం

- నేడు లబ్ధిదారులకు వైఎస్సార్ కాపు నేస్తం నగదు జమ
- జిల్లాలో మూడో విడతలో 17347 మందికి లబ్ధి
- రూ.26.05 కోట్ల మేర ప్రయోజనం

నెహ్రూనగర్(గుంటూరు ఈస్ట్): వైఎస్సార్ సీపీ అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత అన్ని వర్గాల సంక్షేమానికి విశేష కృషి చేస్తోంది. చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా కాపు, బలిజ, ఒంటరి, తెలగ కులాలకు చెందిన 45 నుంచి 60 ఏళ్లలోపు పేద మహిళలకు ఆర్థిక చేయూతనిచ్చేలా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి 'వైఎస్సార్ కాపు నేస్తం' పథకాన్ని నాలుగేళ్లుగా దిగ్విజయంగా అమలు చేస్తున్నారు. ఏటా రూ.15 వేల చొప్పున ఐదేళ్లలో రూ.75 వేలు ఇస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా శుక్రవారం నాలుగో విడత ఆర్థిక సాయం జమ చేయనున్నారు. సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తూర్పు గోదావరి జిల్లా నిడదవోలు వేదికగా ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. జిల్లాలో ఈ ఏడాది 17,347 మందికి రూ.26.05 కోట్ల మేర ప్రయోజనం కలగనుంది.

పారదర్శకంగా లబ్ధిదారుల ఎంపిక



కాపు నేస్తం ద్వారా గుంటూరు జిల్లాలో అర్హులైన వారి జాబితాను పారదర్శకంగా రూపొందించాం. జిల్లాలో 17,347 మంది లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేశాం. శుక్రవారం లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో నగదు జమ కానుంది. గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఈ సంవత్సరం లబ్ధిదారుల సంఖ్య పెరిగింది.

దుర్గాభాయి, బీసీ కార్పొరేషన్ ఈడీ

కాపునేస్తం లబ్ధి ఇలా..

ఆర్థిక సంవత్సరం	లబ్ధిదారుల సంఖ్య	నగదు (రూ.కోట్లలో)	విడత
2020–21	10,348	15.52	మొదటి
2021–22	15,067	22.60	రెండో
2022–23	16,634	24.95	మూడో
2021–22	1,456	2.18	
	నవరత్నాలు ద్వి–వార్షిక మంజూరు		
2022–23	137	0.21	
	నవరత్నాలు ద్వి–వార్షిక మంజూరు		
2023–24	17,347	26.05	నాల్గో విడత

ప్రజారోగ్య రంగంలో నవశకం

వైద్య చరిత్రలో సువర్ణాధ్యాయం

- సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పాలన భేష్
- కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్‌రెడ్డి ప్రశంసలు
- వైద్య కళాశాలల ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా వర్చువల్‌గా సీఎంతో మాట్లాడిన కలెక్టర్



సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ వేణుగోపాల్‌రెడ్డి, జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ హెనీక్రిస్టినా, మేయర్ కావటి, ఎమ్మెల్సీలు లేళ్ల అప్పిరెడ్డి, కల్పలతారెడ్డి తదితరులు

గుంటూరు మెడికల్: సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పాలనలో ప్రజారోగ్య రంగంలో నూతన శకం ప్రారంభమైందని, అందులో తమను భాగస్వాములను చేసినందుకు ధన్యవాదాలని కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదు వైద్య కళాశాలలను సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి విజయనగరం వేదికగా ప్రారంభించి వర్చువల్‌గా ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లతో, వైద్య విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. గుంటూరు వైద్య కళాశాల జింఖానా ఆడిటోరియం నుంచి వైద్య కళాశాలల ప్రారంభోత్సవాలను వైద్యులు, వైద్య విద్యార్థులు, ప్రజాప్రతినిధులు వర్చువల్‌గా వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ వేణుగోపాల్‌రెడ్డి సీఎంతో కాసేపు సంభాషించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గతంలో ప్రజలకు వైద్యం చాలా దూరంలో ఉండేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రిగా వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి బాధ్యతలు స్వీకరించాక డాక్టర్ వైఎస్సార్ విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లు, ఫ్యామిలీ ఫిజీషియన్, 104 వాహనాల ద్వారా ప్రతి గ్రామానికి, ప్రతి గడపకూ వైద్యం అందుతోందన్నారు. ఈరోజు మరో ముందడుగు వేసి జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమం ద్వారా ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధపెట్టడం నిజంగా విప్లవాత్మకమని కొనియాడారు. ఇలాంటి మహత్తరమైన కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములమైనందుకు గర్వంగా ఉందన్నారు. జిల్లాలో 212 వైఎస్సార్ హెల్త్ క్లినిక్‌లు, ఆరు నూతన ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, 28 నూతన వైఎస్సార్ అర్బన్ పీహెచ్‌సీలు ప్రారంభమయ్యాయని చెప్పారు. నాడు–నేడు కింద అనేక ఆస్పత్రులను ఆధునీకీకరించి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామన్నారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం నుంచి జిల్లా ఆస్పత్రి, టీచింగ్ ఆస్పత్రి వరకు ఎన్నడూ లేని విధంగా ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులన్నీ భర్తీ చేశామని చెప్పారు. ఆఫీస్ సబార్డినేట్ పోస్టు మొదలుకొని, డాక్టర్ వరకు అన్ని ఖాళీలు పూర్తి చేసి నూతనంగా ఉద్యోగాలు సైతం ఇచ్చి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని కలెక్టర్ తెలిపారు. గుంటూరు వైద్య కళాశాల 76 సంవత్సరాల ఘన చరిత్ర కలిగి ఉందని, గత ఏడాది ప్లాటినం జూబ్లీ వేడుకలు సీఎం చేతుల మీదుగా జరగడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. వైద్య కళాశాల చరిత్రలో ఎన్నడూలేని విధంగా పీజీ సీట్లు, స్పెషాలిటీ పీజీ సీట్లు, కొత్త వైద్య విభాగాలు ముఖ్యమంత్రి మంజూరు చేశారని చెప్పారు. గుంటూరు వైద్య కళాశాల చరిత్రలో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పరిపాలన సువర్ణ అధ్యాయంగా మిగులుతోందని, వైద్య కళాశాల సీఎంను ఎప్పటికీ మరవదన్నారు. వర్చువల్‌గా జరిగిన కార్యక్రమంలో జిల్లాపరిషత్ చైర్‌పర్సన్ కత్తెర హెనీక్రిస్టినా, మేయర్ కావటి మనోహర్ నాయుడు, ఎమ్మెల్సీలు లేళ్ల అప్పిరెడ్డి, కల్పలతా రెడ్డి, పలు కార్పొరేషన్‌ల చైర్మన్‌లు, గుంటూరు వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ నీలి ఉమాజ్యోతి, జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఏకుల కిరణ్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రకా'శివాయః'

పెదకాకాని శివాలయంలో శుక్రవారం సహస్రదీపాలంకరణ వైభవంగా జరిగింది. ఫలితంగా ఆలయం దేదీప్యమానమై శోభిల్లింది. ఈ సందర్భంగా గంగా భ్రమరాంబ సమేత మల్లేశ్వరస్వామిని సుమనోహరంగా అలంకరించి అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అధికసంఖ్యలో మహిళా భక్తులు సహస్ర దీపాలంకరణ సేవలో పాల్గొన్నారు. పెదకాకాని గ్రామానికి చెందిన వీరిశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ నాగలక్ష్మి దంపతులు సహస్రదీపాలంకరణకు అవసరమైన పూజాసామగ్రిని అందించారు. ఏర్పాట్లను ఆలయ సహాయ కమిషనర్ నల్లకాల్వ శ్రీనివాసరెడ్డి, ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు పర్యవేక్షించారు. – పెదకాకాని

వీవీఐటీలో ఘనంగా ఇంజినీర్స్ డే



ఏపీ జెన్‌కో చీఫ్ ఇంజనీర్, నరసింహకుమార్‌ను అభినందిస్తున్న ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ వై మల్లికార్జునరెడ్డి

పెదకాకాని: భారతరత్న సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య జయంతిని పురస్కరించుకుని నిర్వహించే జాతీయ ఇంజినీర్స్ డే వేడుకలను వాసిరెడ్డి వెంకటాద్రి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ కళాశాలలో శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాలలోని విద్యార్థి విభాగాలైన ది ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజినీర్స్, ఐఐసీ, ఏసీఎం, నిర్మణ ద్రష్ట, సేమ్, ఐఈటీఈ ఆధ్వర్యంలో రివర్స్ కోడింగ్, మైండ్ మార్టియన్స్, టిక్ టాక్, సర్క్యూట్ ఎరా, క్యాడ్ కాంటెస్ట్, సివిల్ హంట్ వంటి 18 సాంకేతిక అంశాల్లో పోటీలు నిర్వహించి విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. నిర్మణ ద్రష్ట విద్యార్థి విభాగం ఆధ్వర్యంలో ప్రాక్టికల్ ఇంజినీరింగ్ నాలెడ్జ్ అంశంపై పబ్లిక్ హెల్త్ అండ్ మున్సిపల్ డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ కె.శ్రీనివాస్‌చే సదస్సు నిర్వహించి ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణంలో దశలవారీ అంశాలను విద్యార్థులకు వివరించారు. ఈ సాంకేతిక వేడుకలకు ముఖ్యఅతిథులుగా ఏపీ జెన్‌కో చీఫ్ ఇంజనీర్, సివిల్ వి.నరసింహకుమార్‌లు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య స్ఫూర్తితో విద్యార్థులు మంచి ఇంజినీర్లుగా ఎదగాలన్నారు. విద్యార్థులు నూతన సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవాలని సాంకేతిక మార్పును గమనిస్తూ ఉండాలని సూచించారు. ఏపీ జెన్‌కో 24 గంటలు నాణ్యమైన విద్యుత్‌ను ప్రజలకు, రైతులు అందించేందుకు కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. వీవీఐటీ చైర్మన్ వాసిరెడ్డి విద్యాసాగర్ మాట్లాడుతూ సమాజానికి మేలు చేసే ఇంజినీర్లుగా విద్యార్థులు ఎదగాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ వై.మల్లికార్జునరెడ్డి, డీన్ అకడమిక్ డాక్టర్ కె.గిరిబాబు, డీన్ అడ్మిన్ డాక్టర్ ఎస్.కుమారస్వామి పాల్గొన్నారు.

దేశం గర్వించదగ్గ ఇంజనీర్ మోక్షగుండం

బజరంగ్ ఫౌండేషన్ సీఈఓ అంబటి మురళీకృష్ణ


జ్యోతి ప్రజ్వలన చేస్తున్న అంబటి మురళీకృష్ణ

కొరిటిపాడు(గుంటూరు): భారతదేశం గర్వించదగ్గ గొప్ప ఇంజనీరు మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య అని బజరంగ్ ఫౌండేషన్ సీఈఓ అంబటి మురళీకృష్ణ అన్నారు. పట్టాభిపురంలోని బజరంగ్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఇంజినీర్స్ డేను నిర్వహించారు. ముందుగా విశ్వేశ్వరయ్య చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ భారతరత్న డాక్టర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యను ఇంజినీర్లంతా ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని, నేటితరం ఇంజినీర్లకు ఆయన మార్గదర్శకమని పేర్కొన్నారు. మానవ జీవితంలో యంత్ర పరికరాల వినియోగం, శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా ఎన్నో పనులను అత్యంత సులువుగా, బహుళ ప్రయోజనకరంగా చేసుకోగలగడానికి ఇంజినీరింగ్ అద్భుతాలే కారణమన్నారు. అలాంటి ఇంజినీరింగ్ అద్భుతాలను అనేక రంగాలలో ఆవిష్కరించి ఎందరో ఇంజినీర్లకు మార్గదర్శకునిగా నిలిచిన మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య కృషి అనన్య సామాన్యమన్నారు. భారతావని గర్వించదగ్గ స్థాయిలో కృషిచేసిన ఇంజినీర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య స్మారకంగా ఇంజినీర్స్ డే జరుపుకోవడం ముదావహమన్నారు. ఇంటర్నెట్, కంప్యూటర్‌లు లేని రోజుల్లో అతి సాధారణ యంత్ర పరికరాలు, పనిముట్ల సాయంతోనే ఎన్నో అద్భుతాలను ఆయన సృజించిన మహత్తర శక్తిశాలి అని ఆయన కొనియాడారు. ఆయనను ఘనంగా స్మరించుకోవడం ద్వారా భావితరాలలో మరింతగా స్ఫూర్తిని రగిలించే ప్రయత్నాన్ని బజరంగ్ ఫౌండేషన్ చేపడుతోందని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో బజరంగ్ ఫౌండేషన్ డైరెక్టర్లు ఎస్.శ్రీనివాసరావు, జి.సుబ్బారావు, ప్రాజెక్టు మేనేజర్ సుధాకరరెడ్డి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఇంజినీరింగ్ విద్యార్థులందరూ క్రియేటర్సే!

ఇస్రో ఆర్ అండ్ క్యూఏ మెకానికల్ ఇంటిగ్రేషన్ అండ్ టెస్టింగ్ హెడ్ మహేందర్ పాల్ సింగ్


జ్యోతి వెలిగించి కార్యక్రమాన్ని ఆరంభిస్తున్న మహేందర్ పాల్ సింగ్, పక్కన చైర్మన్ లావు రత్తయ్య

చేబ్రోలు: ఇంజినీరింగ్ విద్యార్థులందరూ క్రియేటర్సేనని బెంగళూరులోని యూఆర్ రావ్ సాటిలైట్ సెంటర్, ఇస్రో ఆర్ అండ్ క్యూఏ మెకానికల్ ఇంటిగ్రేషన్ అండ్ టెస్టింగ్ హెడ్ మహేందర్ పాల్ సింగ్ అన్నారు. చేబ్రోలు మండలం వడ్లమూడి విజ్ఞాన్ యూనివర్సిటీలో శుక్రవారం ప్రఖ్యాత ఇంజినీరు, భారతరత్న అవార్డు గ్రహీత మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య జయంతిని పురస్కరించుకుని ఇంజినీర్స్ డే వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహేందర్ పాల్ సింగ్ మాట్లాడుతూ సివిల్, మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్, రవాణా రంగం, తయారీ రంగం, వ్యవసాయం, ఆటో మొబైల్.... ఇలా ఏ రంగం తీసుకున్నా అందులో ఇంజినీర్ల పాత్రే ఎక్కువగా ఉంటుందన్నారు. ఏపీ ఇన్నోవేషన్ సొసైటీ సీఈవో డాక్టర్ అనిల్‌కుమార్ టెంటు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు వారి ఆలోచనలను స్టార్టప్స్‌గానో, కంపెనీలతో అసోసియేట్ అవ్వడమో చేసి పారిశ్రామిక వేత్తలుగా ఎదగాలన్నారు. సమాజానికి, ప్రజలకు ఉపయోగపడే వినూత్న ఆలోచనలు చేసే ఇంజినీర్లకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందన్నారు. విజ్ఞాన్ విద్యాసంస్థల చైర్మన్ లావు రత్తయ్య మాట్లాడుతూ విద్యార్థులందరూ కమ్యూనికేషన్, టెక్నాలజీలను అప్‌డేట్ చేసుకోవాలన్నారు. వైస్ చాన్స్‌లర్ పి.నాగభూషణ్, రిజిస్ట్రార్ ఎంఎస్ రఘునాథన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఇంజనీర్స్‌డేను పురస్కరించుకుని విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన ప్రాజెక్ట్ ఎక్స్‌పోలు ఆకర్షించింది. ఉత్తమ ప్రాజెక్టులకు బహుమతులు అందజేశారు.

■ **ఉద్యోగుల గ్రీవెన్స్‌కు 15 మంది**

నరసరావుపేట: కలెక్టరేట్‌లోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ స్పందన హాలులో శుక్రవారం జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉద్యోగుల సమస్యలపై వినతుల స్వీకరించారు. 15 మంది ఉద్యోగులు వినతిపత్రాలను అందజేశారు.

బయో ఉత్పత్తులపై విజిలెన్స్ దాడులు

- 34.30 లక్షల రూపాయల విలువైన బయోస్టిమ్ లెంట్స్ స్వాధీనం
- అనుమతులు లేకుండా బయో ఉత్పత్తులు రేంజ్, టెర్రర్ ఫ్లష్ తయారీ
- నిందితుడిపై క్రిమినల్ చర్యలకు ఆదేశం


గుంటూరు ఆటోనగర్‌లో స్వాధీనం చేసుకున్న నకిలీ బయోస్టిమ్‌లెంట్స్‌తో విజిలెన్స్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులు

పెదకాకాని: అక్రమ బయో ఉత్పత్తుల తయారీ గోడౌన్‌పై విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులు దాడులు చేసిన సంఘటన గుంటూరు ఆటోనగర్‌లో చోటు చేసుకుంది. మండల పరిధిలోని గుంటూరు ఆటోనగర్ ఫేస్ 4లో నల్లబోలు సీతారామయ్య అనే వ్యక్తి అనుమతులు లేకుండా బయోస్టిమ్ లెంట్స్ తయారు చేసి అమ్ముతూ రైతులను మోసగిస్తున్నారని విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులకు సమాచారం అందింది. ముందస్తుగా అందిన సమాచారం ప్రకారం గుంటూరు రీజనల్ విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ అధికారి కె.ఈశ్వర రావు పర్యవేక్షణలో శుక్రవారం విజిలెన్స్ అధికారులు స్థానిక వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో కలసి గుంటూరు ఆటోనగర్ ఫేస్-4 లోని బయో కెమికల్స్ తయారీ గోడౌన్‌లో తనిఖీలు చేశారు. ఈ దాడుల్లో నల్లబోలు సీతారామయ్య అనే తయారు చేస్తున్న రెండు రకాల నకిలీ ఉత్పత్తులు రేంజ్, టెర్రర్ ఫ్లష్‌లను పెద్ద మొత్తంలో స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఆయన విజేత అగ్రి టెక్, బ్యాంక్ కాలనీ, పెద్ద అంబర్ పేట, హయాత్ నగర్ మండల్, రంగా రెడ్డి జిల్లా, మార్కెటింగ్ అడ్రస్ మారుతి కాంప్లెక్స్, గుంటూరు-3 ఏపి అనే నకిలీ చిరునామాతో తయారు చేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. అతని వద్ద మార్కెటింగ్‌కు సిద్ధంగా ఉన్న బయో ఉత్పత్తులు రేంజ్, టెర్రర్ ఫ్లష్ లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వాటితో పాటు బయో కెమికల్స్ తయారీకి ఉపయోగించే ముడి సరుకు (రా మెటీరియల్) 3 రమ్ములలో ఒకొక్క రమ్ములో 250 లీటర్ల చొప్పున మొత్తం 750 లీటర్లు నీమ్ ఆయిల్, నైట్రో బెంజ్-ఫిష్ ఆయిల్ మిశ్రమం, 30 లీటర్ల కాలాంజీ ఆయిల్, 25 కేజీల డెల్టా మెథ్రీన్ పొడర్‌ను గుర్తించారు. అలానే డెల్టా మెథ్రీన్ పురుగు మందులను కలిపి ''బయో స్టిమ్ లెంట్స్ పొడర్'' తయారు చేసేందుకు 50 కేజీల క్యూమిక్ పొడర్, 25 కేజీల అమినో ఆసిడ్ పొడర్‌ను పరిశీలించారు. రా మెటీరియల్ తెచ్చి బయో స్టిమ్ లెంట్స్ తయారు చేస్తున్నట్లు నిందితుడు ఒప్పుకోవడం జరిగింది. స్వాధీనం చేసుకున్న బయో ఉత్పత్తులు, ముడి సరుకు, సీలింగ్ మెటీరియల్స్ మొత్తం విలువ 34.30 లక్షలు రూపాయలు ఉంటుందని అంచనా వేశారు.

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా తప్పుడు చిరు నామాతో బయో స్టిమ్ లెంట్స్ తయారు చేస్తున్న నల్లబోలు సీతారామయ్యపై క్రిమినల్ చర్యలు చేపట్టాలని స్థానిక వ్యవసాయ అధికారులను విజిలెన్స్ అధికారులు ఆదేశించారు. ఈ తనిఖీల్లో విజిలెన్స్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అగ్రికల్చరల్ ఆఫీసర్ జె.వాసంతి, సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎం రామచంద్రయ్య, స్థానిక వ్యవసాయ అధికారి, విజిలెన్స్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సమస్యల పరిష్కార బాధ్యత మనదే

జాయింట్ కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి

గుంటూరు వెస్ట్: మనతోపాటు పనిచేసే ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల న్యాయమైన సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉంటుందని జాయింట్ కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి తెలిపారు. శుక్రవారం స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని ఎస్ఆర్ శంకరన్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల స్పందన కార్యక్రమంలో జేసీ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమం ప్రతినెలా మూడో శుక్రవారం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఆయా శాఖాధికారులు తప్పకుండా హాజరుకావాలని స్పష్టం చేశారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించే వారిపట్ల చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్నో సమస్యలు అప్పటికప్పుడే పరిష్కారమవుతున్నాయని చెప్పారు. గత నెలలో వచ్చిన ప్రతి అర్జీని పూర్తిస్థాయిలో పరిష్కరించాలన్నారు. పరిష్కారంలో ఇబ్బందులు తలెత్తితే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని తెలిపారు. అనంతరం వచ్చిన 21 ఫిర్యాదులను జేసీతోపాటు డిప్యూటీ కలెక్టర్లు లలిత, వెంకట శివరామిరెడ్డి, జిల్లా అధికారులు పరిశీలించారు.

లక్ష్య సాధనలో అధికారుల పాత్ర కీలకం


మాట్లాడుతున్న రామకృష్ణ, పక్కన డాక్టర్ రవిశంకర్ రెడ్డి, తదితరులు

ఏఎన్‌యూ: సామాజిక సేవకు ఎన్ఎస్ఎస్ రూపొందించే లక్ష్య సాధనలో ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ల పాత్ర కీలకమని ఎన్ఎస్ఎస్ రీజినల్ డైరెక్టర్ ఎం.రామకృష్ణ అన్నారు. ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీలో శుక్రవారం యూనివర్సిటీ పరిధిలోని గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాల కళాశాలల ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ల సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల్లో విద్యతో పాటు సామాజికతను కూడా పెంపొందించాల్సిన బాధ్యత ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లపై ఉందన్నారు. ఎన్ఎస్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఈ సంవత్సర కాలంలో రూపొందించిన కార్యక్రమాలు, పథకాలను పగడ్బందీగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ఏఎన్‌యూ ఎన్ఎస్ఎస్ ఇన్‌చార్జ్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ డి.రవిశంకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఎన్ఎస్ఎస్ కార్యక్రమాల అమలుకు సమిష్టిగా కృషి చేద్దామన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ జిల్లా ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు డాక్టర్ సుధీర్ కుమార్, డాక్టర్ హర్షప్రీతమ్, ఏఎన్‌యూ కళాశాలల ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు డాక్టర్ సీహెచ్ రవి కుమార్, ఆచార్య కేవీ నిరుపమ, డాక్టర్ యుగంధర్‌రెడ్డి, డాక్టర్ ప్రసన్నకుమార్, డాక్టర్ సూర్యనారాయణ, డాక్టర్ శ్రీనివాసరావు, డాక్టర్ పుణ్యశేఖర్, డాక్టర్ ఉమాశంకర్, గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాల్లోని ఏఎన్‌యూ అనుబంధ కళాశాలల ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఎస్ఎస్ వలంటీర్ల ఎంపిక...

ఎన్ఎస్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో జరిగే వెస్ట్ జోన్ ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రీ-రిపబ్లిక్ డే పేరేడ్ క్యాంప్-2023లో ఏఎన్‌యూ నుంచి పాల్గొనే మహిళా వలంటీర్ల ఎంపిక కార్యక్రమం శుక్రవారం యూనివర్సిటీలో జరిగింది. ఈ ఎంపికలో ఉమ్మడి గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాల్లోని కళాశాలల నుంచి 128 మంది వలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

మచ్చు కాయల దోపిడీకి ఆస్కారమే లేదు

- మిర్చి యార్డును అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేస్తాం
- యార్డు పాలకవర్గ సమావేశంలో చైర్మన్ రాజనారాయణ


మాట్లాడుతున్న యార్డు చైర్మన్ నిమ్మకాయల రాజనారాయణ, పాలకవర్గ సభ్యులు

కొరిటిపాడు(గుంటూరు): గుంటూరు మార్కెట్ యార్డులో మచ్చు కాయల దోపిడీని పూర్తిగా నిషేధించడం జరిగిందని, మచ్చు కాయలతో ఎవరైనా పట్టుబడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని యార్డు చైర్మన్ నిమ్మకాయల రాజనారాయణ హెచ్చరించారు. యార్డును తమ పాలకవర్గం హయాంలో అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసి దేశంలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిపేందుకు శక్తి వంచన లేకుండా కృషి చేస్తామన్నారు. మిర్చియార్డు పాలకవర్గ సమావేశం యార్డు చైర్మన్ అధ్యక్షతన శుక్రవారం జరిగింది. ముందుగా మార్కెట్ యార్డు ఉన్నత శ్రేణి కార్యదర్శి ఐ.వెంకటేశ్వరరెడ్డి జూలై, ఆగస్టు మాసాలకు సంబంధించి జమ, ఖర్చులను సమావేశంలో ప్రవేశపెట్టగా, సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. ఈ సందర్భంగా యార్డు చైర్మన్ రాజనారాయణ మాట్లాడుతూ మచ్చుకాయల పేరుతో ఒక్కకాయ కూడా బయటకు వెళ్లడానికి వీలు లేదన్నారు. మిర్చి రైతులకు అన్యాయం జరగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. యార్డు ఆవరణలో సీసీ కెమెరాలను పటిష్టంగా ఏర్పాటు చేసి దొంగతనాలు జరగకుండా చూడాలని అధికారులకు సూచించారు. యార్డులో సెక్యూరిటీ సిబ్బంది తక్కువగా ఉన్నారని, సరిపడా సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రానున్న మిర్చి సీజన్ నాటికి యార్డులో ఏ సమస్య లేకుండా చూడాలని కోరారు. కృష్ణనగర్ రైతు బజారును మా పాలకవర్గం హయాంలోనే పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. యార్డులో అసంపూర్తిగా మిగిలిపోయిన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. యార్డుకు వచ్చే మిర్చి రైతులకు మంచి ధర లభించేలా చూడటంతో పాటు, అన్ని వసతులు కల్పించేందుకు తమ పాలకవర్గం కృషి చేస్తోందన్నారు. తమపై ఎంతో నమ్మకంతో అవకాశం కల్పించిన ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా యార్డు అభివృద్ధి, రైతులకు న్యాయం జరిగేలా చూస్తామని పేర్కొన్నారు. అధికారులు, పాలకవర్గం సమన్వయంతో ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు వెళ్తామని తెలిపారు. యార్డు ఉన్నతశ్రేణి కార్యదర్శి ఐ.వెంకటేశ్వరరెడ్డి మాట్లాడుతూ యార్డు అభివృద్ధి, సమస్యల పరిష్కారంలో పాలకవర్గానికి సహకరిస్తామన్నారు. పలువురు సభ్యులు మాట్లాడుతూ యార్డు అభివృద్ధి, పనులు, సమస్యల పరిష్కారానికి పాలకవర్గం, అధికారులతో కమిటీలు వేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సమావేశంలో యార్డు వైస్ చైర్మన్ షేక్ మాబు సుభాని, పాలకవర్గ సభ్యులు పి.శ్రీనివాసరావు, ఫారూక్, గంగాభవానీ, అన్నపూర్ణ, నాగలక్ష్మి, విజయ మాధవి, సుశీల, సల్మా, అరుణ, శివ సాంబశివారెడ్డి, వెంకటేశ్వరరావు, ప్రభుదాసు, సతీష్ కుమార్, అధికారులు సుబ్రమణ్యం, శివారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నం

వెంటనే స్పందించిన అవుట్‌పోస్ట్ సిబ్బంది

బాపట్లటౌన్: కుటుంబ కలహాల విషయంలో మనస్థాపం చెందిన మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన ఘటన మండలంలోని సూర్యలంక సముద్రతీరంలో చోటుచేసుకుంది. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. కర్నూలు జిల్లా, సి.బెళగల్ మండలం, కొత్తకోట గ్రామానికి చెందిన కె. పావని కుటుంబం గత కొన్నేళ్లుగా హైదరాబాద్‌లో ఉంటున్నారు. కుటుంబ సమస్యలతో మనస్థాపం చెందడంతో ఆత్మహత్య చేసుకునేందుకు సూర్యలంక సముద్రతీరానికి వచ్చిందన్నారు. ఆమెను కాపాడి కౌన్సిలింగ్ చేసి పంపారు.

గురుకుల పాఠశాలల జిల్లాస్థాయి రెజ్లింగ్ ఎంపికలు


జిల్లా స్థాయిలో రెజ్లింగ్ పోటీలకు ఎంపికైన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులతో ఉపాధ్యాయులు

అచ్చంపేట: స్థానిక డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ఏపీ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల బాలుర పాఠశాల ఆవరణలో ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో అండర్-14, అండర్-17 జిల్లాస్థాయి రెజ్లింగ్ ఎంపికలు శుక్రవారం జరిగాయి. బాల బాలికలకు విడివిడిగా ఎంపికలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలోని 8 పాఠశాలలకు చెందిన సుమారు 150మంది క్రీడాకారులు హాజరయ్యారు.

- అండర్-14 ఫ్రీస్టైల్ 35 కిలోల బాలుర విభాగంలో అచ్చంపేట గురుకుల కళాశాలకు చెందిన పి.నాగచైతన్య, 38 కిలోల విభాగంలో ఎన్.బాబు, 41కిలో విభాగంలో బి.ఓబిడు, 44 కిలోల విభాగంలో సీహెచ్ ఎర్రబాబు, 52కిలోలలో విభాగంలో అడవితక్కెళ్లపాడుకు చెందిన కె.ప్రతాప్, 57కిలోలలో సత్తెనపల్లికి చెందిన కె.విజయరాజు, 68కిలోలలో అచ్చంపేటకు చెందిన సీహెచ్ రాంబాబు, 75కిలోలలో జి.రాజులు ఎంపికయ్యారు.
- అండర్ 17 బాలుర విభాగంలో 45కిలోలు అచ్చంపేట గురుకుల పాఠశాలకు చెందిన వి.పృథ్వీ, 48కిలోలు ఎం శివాజీ, 51కిలోలలో బి.సంతోష్, 55కిలోలలో కె.కుమార్‌బాబు, 60కిలోలలో టి.మధు, 65కిలోలలో బి.విజయ్‌బాబు, 71కిలోలలో సత్తెనపల్లికి చెందిన ఎం.ప్రవీణ్, 80కిలోలలో అడవితక్కెళ్లపాడుకు చెందిన టి.పవన్ కళ్యాణ్, 92కిలోలలో ఎస్.భవానీప్రసాద్ ఎంపికయ్యారు. గ్రీకో రోమన్ విభాగంలో అచ్చంపేటకు చెందిన కె.కార్తికేయ, ఎస్.వంశీకుమార్, ఎం.జాయ్, పి.చంటి, బి.మహేంద్ర, బి.కళ్యాణ్, నరసరావుపేటకు చెందిన ఒ.నాగబ్రహ్మయ్య, అడవితక్కెళ్లపాడుకు చెందిన పి.జయకుమార్ తదితరులు ఎంపికయ్యారు.
- అండర్-14 బాలికల విభాగంలో బాపట్లకు చెందిన ఎం.నిస్సీ, కె.శ్రీజ, వి.అనూష, టి.ఐశ్వర్య, జి.అమూల్య, టి.మహి, అమరావతికి చెందిన కె.దీవెన, పూజమల్లేశ్వరి, విజయపురిసౌత్‌కు చెందిన వి.శివన్య, బి.కీర్తి తదితరులు ఎంపికయ్యారు.
- అండర్-17 బాలికల విభాగంలో బాపట్లకు చెందిన సీహెచ్ రోశిలిని, కె.రోజా, డి.ప్రిన్సి, విజయపురిసౌత్‌కు చెందిన ఆర్ గాయత్రిభాయ్, పి.జ్యోతి, ఎం.మెర్సిరోజ్, నరసరావుపేటకు చెందిన ఎం.నాగరత్నకుమారి, అమరావతికి చెందిన ఎం.సుధ తదితరులు ఎంపికయ్యారు.

పోటీలను స్థానిక ఏపీ సాంఘిక సంక్షేమ బాలుర గురుకుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ టి.అరుణ్‌కుమార్ ప్రారంభించారు. వివిధ పాఠశాలలో కోచ్ కె.మనోహర్, ఫిజికల్ డైరెక్టర్స్ కోటేశ్వరి, మెహబూబి, సత్యనారాయణ తదితరులు హాజరయ్యారు. స్థానిక ఫిజికల్ డైరెక్టర్ జి.భూషణం రిఫరీగా వ్యవహరించారు. ఎంపికైన విద్యార్థులంతా ఈనెల 21, 22, 23 తేదీలలో కృష్ణాజిల్లాలో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి ఎంపికలలో పాల్గొంటారు.



ఒత్తిడిని వదిలేయండి ఇలా...

ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి ఉరుకులు పరుగులు మొదలు. చేయాల్సిన పనుల చిట్టా చాంతాడంత. దీంతో హడావుడి, ఆందోళన. ఫలితం ఒత్తిడి. అందుకనే ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ శాతం మంది ప్రజలు ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఆందోళనతో చిత్తవుతున్నారు. వీటి వల్ల వచ్చే శారీరక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మరి ఈ ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకు ఇంట్లో మనంతట మనం పాటించగల చిన్న చిట్కాలను చెబుతున్నారు. అవేంటో చూద్దామా..?

గోరు వెచ్చని లేదా చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం చాలా మంచిది. శరీరంలో ఎక్కడైనా నొప్పులుగా అనిపిస్తే చిన్నగా మసాజ్ చేసుకోవడం, కండరాలన్నీ సాగేలా ఒళ్లు విరుచుకోవడం లాంటి పనుల వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. బాత్‌రూమ్‌లో కూనిరాగాలు తీయడం లేదా ఏదైనా లైట్ మ్యూజిక్‌ని పెట్టుకుని, గోరువెచ్చని నీటితో శరీరం, మనస్సు తేలిక పడేంతవరకు టబ్ బాత్ చేయాలి. అందుకు మంచి సువాసన ఉన్నసహజమైన సబ్బును ఉపయోగించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడి నుంచి కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నృత్యం...

నృత్యం చేయడం అనేది ఒత్తిడి నివారిణిలా పని చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మంచి సంగీతాన్ని పెట్టుకుని దానికి తగినట్లుగా డ్యాన్స్ చేయవచ్చు. ఎవరైనా ఉన్నప్పుడు చేయడం మొహమాటం అయితే ఎవరూ లేనప్పుడు ఆ పని చేయండి. దీనివల్ల మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్ల స్థాయి తగ్గుతుంది.

ఇష్టమైన వారితో ప్రేమగా...

ఎక్కువ ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఇష్టమైన వారితో ప్రేమగా... సంతోషంగా గడిపేందుకు ప్రయత్నించండి. అందువల్ల శరీరంలో డోపమైన్ లాంటి హ్యాపీ హార్మోన్‌లు విడుదలవుతాయి. దీంతో మీరు ఒత్తిడి నుంచి బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

బబుల్ ర్యాప్‌లను పగలగొట్టడం...

బబుల్ ర్యాప్ కవర్లను చూడగానే అంతా వాటిని పగలగొట్టాలని ఉవ్విళ్లూరతారు. అందుకు కారణాలు లేకపోలేదు. అలా వాటిని పేల్చడం వల్ల మనలో ఓ రకమైన ఆనందం కలుగుతుంది. ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. అందువల్లనే మనం వాటిని పేల్చేందుకు ఇష్టపడుతుంటాం.

మంచి పుస్తకాలు చదవడం...

మంచి పుస్తకాలు, పేపర్లు చదవడం ద్వారా కూడా ఒత్తిడి నుంచి బయటపడవచ్చు. ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు మీకు నచ్చిన పుస్తకం తీసి చదవండి. వెంటనే తగ్గుముఖం పడుతుంది ఆ ఒత్తిడి. అలాగే రోజూ దినపత్రికలను చదవడం కూడా ఒత్తిడి నివారణలో ఒక భాగం. దినపత్రికలు చదవడమనగానే నేరవార్తలు, హత్యావార్తలు కాదు. మనసుకు కాస్తంత ఆహ్లాదం కలిగించే వార్తలు చదవడం మేలు.

ఆలయ సందర్శనం...

మీ మతాన్ని అనుసరించి మీరు ప్రార్థనామందిరాలను సందర్శించడం మంచిది. రోజూ కాసేపు పూజామందిరంలో గడపడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. అలాగని దేనినీ అతిగా చేయరాదు. గంటలు గంటలు పూజలు చేస్తూ గడపడం కూడా మంచిది కాదు. క్రమం తప్పకుండా ఆలయానికి లేదా మసీద్‌కు లేదా చర్చికి వెళ్లడం వల్ల ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది.

మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నారు అనుకున్నప్పుడువీటిలో మీకు వీలైనవాటిని పాటించి చూడండి.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యం ఒత్తిడి వచ్చాక బాధ పడేకంటే ఒత్తిడికి గురికాకుండా చూసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. అదేవిధంగా ఒత్తిడి ఎందువల్ల వస్తుందో తెలుసుకుంటే నివారించుకోవడం సులభం కాబట్టి. ముందుగా మీ పనులను ప్రశాంతగా పూర్తి చేయడం ఆరంభించండి.



ధ్యానం...

ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటానికి ధ్యానం అద్భుతమైన మార్గం అని చాలా అధ్యయనాల్లో తేలింది. శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టి కేవలం రెండు నిమిషాలు కళ్లు మూసుకున్నా సరే అది మీ శరీరంలో స్ట్రెస్ హార్మోన్ సార్టిసాల్ స్థాయిల్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆహారానికి సుగంధం ఆరోగ్యానికి అందలం



ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవడానికి ఆహారంలో కొన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలను చేర్చుకుంటే మేలు. అవేంటో, ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకుందాం... జీర్ణశక్తి బాగుంటే ఆరోగ్యం బాగున్నట్లే. మనం తీసుకునే ఆహారం మీదనే అది జీర్ణమవడం ఆధారపడి ఉంటుంది. మన వంటిళ్లలో సహజంగానే జీర్ణశక్తిని పెంచే సుగంధ ద్రవ్యాలు బోలెడుంటాయి. అలాంటి వాటిలో తేలికగా అందుబాటులో ఉండే పదార్థాలే ఎక్కువ. వాటిని వాడటం ద్వారా జీర్ణశక్తి ఎలా మెరుగవుతుందో చూద్దాం...



అల్లం...

దీర్ఘకాలిక అజీర్తి సమస్యలు ఉన్న వాళ్లకి అల్లం మంచి మందు. ఇది కడుపు నొప్పి రాకుండా చేస్తుంది. అల్లం టీ తాగడం, వండుకునే ఆహార పదార్థాల్లో కొంచెం అల్లాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. కడుపు ఖాళీ అవడానికీ ఇది సహకరిస్తుంది.



ధనియాలు...

కడుపు ఉబ్బరంగా, వికారంగా ఉన్నప్పుడు కాసిని ధనియాలు నీటిలో వేసి మరిగించి తాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. ధనియాల్లో ఉండే కొన్ని లక్షణాల వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు దూరం అవుతాయి.



యాలకులు...

కడుపులో మంట, నొప్పి, వికారం లాంటి వాటికి యాలకులు మంచి మందులా పని చేస్తాయి. దీంట్లో మాంగనీసు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది తిన్న ఆహారం అరిగి శక్తినిచ్చేలా చేస్తుంది. మధుమేహం నుంచి కాపాడుతుంది.



మెంతులు...

నానబెట్టిన మెంతుల్ని ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం లాంటి వాటికి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. పేగుల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.



సోంపు...

ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణం కావడానికి సోంపు చాలా మంచిది. ఇంట్లో కూడా తిన్న వెంటనే కొన్ని సోంపు గింజలు నమిలితే దీనిలో ఉండే పొటాషియం, జింక్, మాంగనీసు, ఐరన్, కాపర్ లాంటి ఖనిజాలు జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిజేయడంలో సహకరిస్తాయి.



జీలకర్ర...

జీలకర్రలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఐరన్, పాస్పరస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇంకా విటమిన్ ఎ, సి, కె, ఇ, బీ 6 కూడా ఉంటాయి. రోజూ టీ స్పూను జీలకర్ర తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. పేగుల్లో పేరుకుపోయిన మలినాలను తొలగించడంలో ఇది సహకరిస్తుంది. దీన్ని భోజనానికి ముందు తీసుకుంటే డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్‌ని ప్రేరేపిస్తుంది. జీర్ణక్రియలో సహకరిస్తుంది.

అందువల్ల ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

హెల్త్ టిప్స్



- ఉసిరి పచ్చడి తీసుకోవడం, తేనెలో నానపెట్టిన ఉసిరిని నిత్యం పద్ధతి ప్రకారం సేవించడం ద్వారా దృష్టిలోపం తగ్గుతుంది. ఉసిరి పొడిని నిత్యం పరకడుపున తేనెతో కలిపి సేవించడం వల్ల వత్తిడి, అలసట తగ్గుతుంది.



- ఎండు ద్రాక్షలు లేదా కిస్‌మిస్‌లు వాడడం మంచిది. వీటికి చలువ చేసే గుణం వుంది. గ్లాసుడు నీళ్లలో ఎండు ద్రాక్షలు వేసి, నానపెట్టి, ఆ నీటిని తీసుకుంటే వేడి చేయకుండా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చాలా మంచిది.



- గోధుమలు, బియ్యం, పెసలు, రాగులు, సోయాగింజ లు, జొన్నలు అరకిలో వంతున కలిపి, 50 గ్రాముల నువ్వులు, 20 గ్రాముల జీలకర్ర జోడించి, దోరగా విడివిడిగా వేయించాలి. ఆపై మరపట్టించి రొట్టెలు చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ పిండితో జావ కూడా చేసుకోవచ్చు.



- నెలసరి నొప్పితో బాధపడేవారు పుదీనా ఆకులను నీళ్లలో వేసి మరిగించి, వడకట్టి, ఆ నీటిని సేవించడం వల్ల మంచి ఫలితం వుంటుంది. పుదీనా ఆకులు, ఉప్పు కలిపి నీటిలో మరిగించి, ఆ ఆవిరి పడితే గొంతు మృదువుగా మారుతుంది.

సడెన్‌గా చెమటలా..?

చెమటలు పట్టడం అనేది చాలా సాధారణ విషయం.. ఎందుకంటే శరీర శ్రమ అతిగా చేయడం వల్ల అందరిలో చెమట పడుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో మరింత సహజం. అయితే కొందరిలో చెమట విచ్చలవిడిగా పడుతూ ఉంటుంది. దీంతోపాటు కొందరిలో అకస్మాత్తుగా చెమటలు పోస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు చాలామంది దీనిని సాధారణ సమస్యగా భావించి తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నారు. దీని వల్ల భవిష్యత్‌లో ఆరోగ్య సమస్యలని కొని తెచ్చుకున్నట్లేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలా మీకు జరుగుతుంటే మాత్రం మీ ఒంటి మీద మీరు కాస్తంత శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిందే మరి!



అకస్మాత్తుగా చెమటలు పట్టడం అనేకరకాల అనారోగ్య సమస్యలకు ముందస్తు సూచనలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని గుండెజబ్బుల లక్షణాలలో ఒకటిగా వైద్యులు భావిస్తారు. తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ముందు తరచు అకస్మాత్తుగా చెమటలు పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీలో ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించడం, వారి సలహా మేరకు హెల్త్‌చెకప్ చేయించుకోవడం మంచిదని అనుభవజ్ఞుల సలహా.

అధిక చెమట ఈ వ్యాధుల లక్షణాలలో ఒకటి...

అకస్మాత్తుగా చెమటలు పట్టడం గుండెపోటు మొదటి లక్షణమని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. మహిళలకు రాత్రిపూట ఎక్కువగా చెమట పడడం వల్ల భవిష్యత్‌లో రానున్న తీవ్రసమస్యలకు సంకేతాలు. తీవ్ర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఎక్కువగా చెమట పడుతుందని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా కొంతమందిలో మధుమేహం పెరగడం కారణంగా కూడా ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

● అకస్మాత్తుగా వచ్చే చెమటలు రాకుండా ఉండాలంటే... ఆహారంలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడం ● మద్యపానం అలవాటుంటే వెంటనే మానేయడం ● ఆకు కూరలు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం ● గ్రీన్ టీ తీసుకోవడం ● రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీటిని తాగడం ● డీప్ ఫ్రైలు, ఇతర నూనె పదార్థాలను తగ్గించడం ● ప్రతి రోజూ తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం ● పద్ధతి ప్రకారం డైట్ తీసుకోవడం అవసరం.

సినిమా

మీ ఆనందమే నాకు సంతృప్తి



\- విజయ్ దేవరకొండ

"నేను చదువుకునే రోజుల్లో ఫ్రెండ్స్ అంతా విహార యాత్రకు వెళ్తే నేను ఇంట్లో డబ్బులు అడిగి ఇబ్బందిపెట్టడం ఇష్టం లేక అలాగే ఉండిపోయేవాడిని. ఆ విహార యాత్రలో నా స్నేహితులు ఎలా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారో అని ఆలోచిస్తూ ఉండేవాడిని. తమ్ముడి (ఆనంద్ దేవరకొండ) ఇంజినీరింగ్ ఫీజు కోసం ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా కొంత సహాయం చేస్తే బాగుండును అనిపించేది. కానీ ఎవర్నీ అడగడానికి ఇష్టం ఉండేది కాదు. అవన్నీ దాటుకుని ఈ స్థాయికి చేరుకున్నాను. ఇవాళ మీకు (అభిమానులు) హెల్ప్ చేయగలుగుతున్నాను అంటే అది నా వ్యక్తిగత ఆకాంక్ష. నేను అందించే ఈ లక్ష రూపాయలతో మీకు ఒత్తిడి తగ్గి ఆనందం కలిగితే అది నాకు సంతృప్తిగా ఉంటుంది'' అన్నారు విజయ్ దేవరకొండ. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో విజయ్ దేవరకొండ, సమంత జంటగా నటించిన చిత్రం 'ఖుషి'. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవి శంకర్‌లు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 1న విడుదలైంది. 'ఖుషి' సినిమా హ్యాపీనెస్‌ను షేర్ చేసేందుకు ఎంపిక చేసిన 100 లక్కీ ఫ్యామిలీస్‌కు రూ. లక్ష చొప్పున చెక్స్ అందించారు విజయ్ దేవరకొండ. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో విజయ్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ– ''ఈ ప్రోగ్రామ్‌ను అనౌన్స్ చేసినప్పటి నుంచి మాకు ఇప్పటివరకూ 50 వేలకు పైగా దరఖాస్తులు వచ్చాయి. అయితే ఈ ఏడాది వంద మందికి మాత్రమే సహాయం చేయగలుగుతున్నాం. ప్రతి ఏడాది కొంతమందికి సహాయం చేస్తూనే ఉంటాను. నేను స్ట్రాంగ్‌గా ఉన్నంతవరకూ, సినిమాలు చేస్తున్నంతవరకూ నేను సహాయం చేస్తూనే ఉంటాను. మీరు నాపై చూపిస్తున్న ప్రేమకు థ్యాంక్స్'' అన్నారు. ''కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాకుండా తమిళనాడు, కర్ణాటక, సౌత్ స్టేట్స్ నుంచి సెలెక్ట్ చేశారు. సౌత్‌లో అన్ని ప్లేసెస్ నుంచి మా సినిమాకు మంచి స్పందన లభించింది'' అన్నారు శివ నిర్వాణ. ''వంద మందికి సహాయం చేయాలనే ప్రయత్నం మా మూవీతో విజయ్ మొదలుపెట్టినందుకు సంతోషంగా ఉంది'' అన్నారు నవీన్, రవిశంకర్.



● మృణాల్ ఠాకూర్

ఆ రోజు కీడా కోలా



● బ్రహ్మానందం

'పెళ్ళిచూపులు', 'ఈ నగరానికి ఏమైంది?' చిత్రాల ఫేమ్ దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్ నటించి, తెరకెక్కించిన తాజా చిత్రం 'కీడా కోలా'. క్రైమ్ కామెడీ జానర్‌లో రూపొందిన ఈ యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ మూవీలో బ్రహ్మానందం, రఘురామ్, రవీంద్ర విజయ్ లీడ్ రోల్స్ చేశారు. కె.వివేక్ సుధాంషు, సాయికృష్ణ గద్వాల్, శ్రీనివాస్ కౌశిక్, శ్రీపాద్ నందిరాజ్, ఉపేంద్ర వర్మ ఈ సినిమాను నిర్మించారు. కాగా ఈ సినిమా నటుడు–నిర్మాత రానా సమర్పణలో నవంబరు 3న విడుదల కానున్నట్లుగా చిత్ర యూనిట్ శుక్రవారం అధికారికంగా వెల్లడించింది. ఈ సినిమాకు సంగీతం: వివేక్ సాగర్.

భయం.. అత్యాశ.. కుట్ర



● వంశీ, ఆనంద్ దేవరకొండ, ఉదయ్, అనురాగ్

ఆనంద్ దేవరకొండ హీరోగా ఉదయ్ శెట్టి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'గం..గం.. గణేశా'. కేదార్ సెలగంశెట్టి, వంశీ కారుమంచి నిర్మించిన ఈ చిత్రం టీజర్‌ని రిలీజ్ చేశారు. ఈ వేడుకలో ఆనంద్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ– ''భయం, అత్యాశ, కుట్ర అంశాల చుట్టూ ఈ సినిమా కథనం సాగుతుంది. 'బేబీ' తో ఆడియన్స్ ఎంత ఎమోషనల్ అయ్యారో, 'గం..గం..గణేశా' చిత్రంతో అంత ఎంటర్‌టైన్ అవుతారు. ఉదయ్ కథ, విజన్‌ను నమ్మి ఈ సినిమా చేశాను'' అన్నారు. ''ఈ సినిమా విజయంపై మాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది'' అన్నారు వంశీ కారుమంచి. 'ప్రేక్షకులకు నచ్చే చిత్రం ఇది'' అన్నారు ఈ చిత్ర సహనిర్మాత అనురాగ్ పర్వతనేని.

కోలీవుడ్ కబురు?

దివంగత నటి శ్రీదేవి చిన్న కుమార్తె ఖుషీ కపూర్‌కు కోలీవుడ్ నుంచి కబురు వెళ్లిందట. తమిళ నటుడు అథర్వ హీరోగా ఆకాష్ అనే కొత్త దర్శకుడు ఓ తమిళ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించనున్నారనే టాక్ కోలీవుడ్‌లో వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలోని హీరోయిన్ పాత్రకు ఖుషీ కపూర్‌ను సంప్రదించిందట చిత్ర యూనిట్. ఖుషీకి ఈ కథ నచ్చిందని, ఆమె దాదాపు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారన్నది కోలీవుడ్ సినీ సర్కిల్స్‌లో వినిపిస్తున్న మాట. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే.. ఖుషీ కపూర్ నటించే తొలి తమిళ సినిమా ఇదే అవుతుంది. ఈ సంగతి ఇలా ఉంచితే.. 'పయ్యా ('ఆవారా')' సినిమాకు సీక్వెల్‌గా 'పయ్యా 2' రానుందని, ఇందులో ఆర్య హీరోగా నటిస్తారని, ఖుషీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా ఎంపికయ్యారనే టాక్ గతంలో కోలీవుడ్‌లో వినిపించింది. అయితే 'పయ్యా 2' సీక్వెల్‌లో ఖుషీ కపూర్ నటిస్తుందనే వార్తల్లో వాస్తవం లేదని ఆమె తండ్రి, నిర్మాత బోనీ కపూర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించిన సంగతి గుర్తుండే ఉంటుంది. ఇక హిందీలో 'ఆర్చీస్' అనే వెబ్ ఫిల్మ్‌లో ఖుషీ కపూర్ నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం నవంబర్ నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుందని సమాచారం.



● ఖుషీ కపూర్

సప్త సాగరాలు

రక్షిత్ శెట్టి హీరోగా నటించి, నిర్మించిన కన్నడ చిత్రం 'సప్త సాగర దాచే ఎల్లో'. హేమంత్ ఎం. రావు దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో రుక్మిణీ వసంత్ హీరోయిన్‌గా నటించారు. ఈ నెల 1న కన్నడలో విడుదలైన ఈ చిత్రం హిట్‌గా నిలిచింది. ఈ సినిమాని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, రక్షిత్ శెట్టి కలిసి 'సప్త సాగరాలు దాటి' అనే పేరుతో ఈ నెల 22న తెలుగులో విడుదల చేయనున్నారు. ''క్లాసిక్ లవ్ స్టోరీగా రూపొందిన చిత్రమిది. కన్నడలో సూపర్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకున్న ఈ చిత్రం తెలుగులోనూ సక్సెస్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది'' అన్నారు టీజీ విశ్వప్రసాద్. ఈ చిత్రానికి సహనిర్మాత: వివేక్ కూచిభొట్ల.



● రక్షిత్, రుక్మిణి

ప్రేమకథ విన్నారా?

కెరీర్‌లో హీరోయిన్‌గా మంచి ఫామ్‌లో ఉన్నారు మృణాళ్ ఠాకూర్. నార్త్ అండ్ సౌత్ అనే తేడాలను పక్కన పెడితే ఈ బ్యూటీ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఐదు సినిమాలు రిలీజ్‌కు రెడీ అవుతున్నాయంటే ఆమె ఏ స్పీడ్‌తో దూసుకెళ్తున్నారో ఊహించవచ్చు. ఇదే స్పీడ్‌ను కొనసాగించాలనుకుంటూ బాలీవుడ్ కొత్త సినిమాకు సై అన్నారట మృణాళ్. శ్రీదేవి టైటిల్ రోల్ చేసిన హిందీ హిట్ ఫిల్మ్ 'మామ్' తీసిన దర్శకుడు రవి ఉదయార్ ఇటీవల ఓ లవ్‌స్టోరీ స్క్రిప్ట్‌ను రెడీ చేసుకున్నారట. ఆయన ఈ కథను మృణాళ్‌కు వినిపించగా, ఆమె గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారని బాలీవుడ్ సమాచారం. సిద్ధార్థ్ చతుర్వేది హీరోగా నటించనున్న ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ వచ్చే ఏడాది ప్రారంభం కానుందని బీ టౌన్ టాక్.

మిస్టర్ ఇడియట్ వస్తున్నాడు

హీరో రవితేజ తమ్ముడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'మిస్టర్ ఇడియట్'. సిమ్రాన్ శర్మ హీరోయిన్. గౌరీ రోణంకి దర్శకత్వంలో జేజేఆర్ రవిచంద్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. శుక్రవారం మాధవ్ బర్త్ డే. ఈ సందర్భంగా 'మిస్టర్ ఇడియట్' లోని మాధవ్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను దర్శక–నిర్మాత కె. రాఘవేంద్ర రావు విడుదల చేశారు. ''మిస్టర్ ఇడియట్' ని ప్రేక్షకులు ఆదరించాలి'' అన్నారు గౌరీ రోణంకి. ''నవంబరులో ఈ సినిమాను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నాం'' అన్నారు నిర్మాత జేజేఆర్ రవిచంద్.



● మాధవ్, సిమ్రాన్ శర్మ

అందాలు చదివే కళ్లకైనా...



● పంఖురి, నవదీప్

నవదీప్ హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'లవ్ మౌళి'. అవనీంద్ర దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో పంఖురి గిద్వానీ, మిర్చి హేమంత్ నటించారు. ప్రశాంత్ రెడ్డి తాటికొండ నిర్మాత. గోవింద్ వసంత సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రంలోని 'అందాలు చదివే కళ్లకైనా.. కందాలు తిరిగే కాళ్లకైనా.. వందేళ్లు కదిలే గుండెకైనా..' అంటూ సాగే పాటని రిలీజ్ చేశారు. అనంత శ్రీరామ్ రాసిన ఈ పాటను అనిల్ కృష్ణన్ పాడారు. ''లవ్ మౌళి' షూటింగ్ మొత్తం మేఘాలయలోని చిరపుంజీలో చిత్రీకరించాం'' అని యూనిట్ పేర్కొంది.